

100  
РЕЦЕПТОВ  
ИЗ  
БАЮМ  
КУРИШЫ

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru>

Издательство «Реклама»

1989 г.

Рекламный сборник включает в себя характеристику пищевой и биологической ценности мяса птицы, описание основных приемов для подготовки тушек птицы к приготовлению блюд, рецепты блюд из мяса птицы.

Рецепты описаны доступно, что позволит домашним хозяйкам без особого труда приготовить любимое блюдо. Рецепты сгруппированы по основным видам блюд: салаты, закуски, вторые блюда, заливное и т. д., что облегчает выбор соответствующего рецепта.

Рекламный сборник представляет несомненный интерес для широкого круга читателей.

Куриное мясо — один из самых доступных и распространенных видов мясопродуктов.

Мясо кур характеризуется высокими вкусовыми качествами и пищевой ценностью за счет большого содержания до 25% сухих веществ, незаменимых аминокислот. Белки в основном полноценные, состоящие из незаменимых аминокислот неполноценных белков — коллагена и эластина содержится в 2 раза меньше, чем в мясе животных, что обуславливает усвояемость мяса птицы до 93%. В мясе птицы содержатся калий, натрий, фосфор, кальций, железо, медь и другие элементы, необходимые для организма человека. Мясо птицы является одним из наиболее ценных поставщиков витаминов группы В, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> рибофлавина, фолиевой кислоты, в нем мало жира, поэтому его относят к диетическим продуктам.

По упитанности, возрасту и качеству обработки кур и цыплят делят на первую и вторую категории. В магазины птица поступает обработанными тушками.

Цыплят и молодых кур обычно жарят, старых варят или используют для приготовления котлет. Нежным вкусом отличаются цыплята паровые и жареные кусками. Для приготовления бульонов особенно хороши взрослые, но нежирные куры.

Из филе отборных кур готовят натуральные и фаршированные котлеты. Мясо кур используют также для холодных закусок, заливных блюд, паштетов, салатов. Отварное или жареное мясо подают в холодном виде с различными соусами и овощными маринадами. Потроха домашней птицы также можно использовать для приготовления различных блюд.

Что необходимо знать перед тем, как приступить к приготовлению блюд из курицы:

Для того, чтобы было легче удалить пеньки из курицы, надо подержать ее немного на холоде.

Жирную курицу не следует долго мыть горячей водой, иначе теряется вкус.

Чтобы в мясе сохранился сок, его нужно солить перед тем, как жарить.

Чтобы тушка была белая, мягкая, сочная, ее следует обработать и поместить в воду с уксусом на один час.

Замороженную птицу следует размораживать при комнатной температуре и ни в коем случае не класть в воду.

Купленные в магазине полупотрошенные или потрошенные тушки необходимо опалить над открытым пламенем, чтобы удалить оставшиеся перья и пух. При этом птицу надо держать за голову (шею) и за ноги и вращать. Ножки и крылья раскрыть, чтобы опалить пух везде. Если тушка полупотрошенная, голову отрезать до второго шейного позвонка. Крылья, при необходимости, вырезать в локтевом суставе, ноги — под коленным суставом. Затем отрубить шею до последнего шейного позвонка, удалить зоб вместе с пищеводом и гортанью (дыхательной трубкой). При извлечении внутренностей необходимо следить за тем, чтобы не разорвался желчный пузырь. После этого тушку промыть под струей воды (или неоднократно меняя воду) и оставить для стекания.

К потрохам относятся голова, гребешок, шея, ножки, внутренние органы — желудок, сердце, печень. Гребешок и голову надо обдать кипятком, после чего гребешок очистить от покрывающей его пленки, а из головы выщипать перья, удалить глаза, клюв. Ножки обдать кипятком и сразу же снять с них грубую кожу и отрезать когти. Из печени вырезать желчный пузырь. Желудок разрезать и очистить от содержащихся в нем пищевых остатков и внутренней оболочки. Желудочный жир вырезать и использовать во время приготовления пищи. Сердце очистить от больших кровеносных сосудов и сгустившейся крови. Все потроха обязательно промыть под струей холодной воды.

Для приготовления котлет используется мясо курицы, режется цыплят. Отобрать филе и окорочка, мясо очистить от кожи и костей, пропустить через мясорубку и смешать с намооченным в молоке белым хлебом и солью (смесь можно пропустить через мясорубку). Затем добавить размягченное масло. Смесь перемешать еще раз и дать ей постоять на холоде. Из нее формировать котлеты, биточки и прочие изделия.

Для разделки птицы на порции также нужны определенные навыки. Тушки прежде всего надо разрезать вдоль позвоночника и грудной кости. Затем каждую половину разде-

лить поперек на два, три или четыре куска примерно одинакового веса.

Наиболее трудоемкой считается разделка кур для приготовления натуральных блюд, например, отбивных. Их готовят из белого мяса вместе с крылышком и из окорочков.

Птицу положить на доску грудью вверх. Разрезать кожу на груди, кожу пашины распороть до самых окорочков. После этого осторожно вырезать белое мясо вместе с крылышками так, чтобы сохранить его целым и не оставить на скелете. Сухожилия сустава срезать, не отделяя крылышка от белого мяса. Затем крылышки и кожу удалить, сустав отсечь. Кусок мяса положить лицевой стороной вниз, чтобы можно было легко отделить внутреннее филе. Оба филе очистить от пленок и сухожилий, слегка отбить деревянным молотком, смоченным водой. Чтобы легче и равномернее отбить филе, не разорвав мускульной ткани, на большом филе делают продольный разрез, а по бокам — несколько надрезов.

Из окорочков отбивную готовят следующим образом. Кожу снять, мясо верхней части разрезать вдоль с внутренней стороны, чтобы вынуть кость. Мясо очистить от сухожилий, пленок и отбить. При желании отбивную из окорочка можно приготовить прямо с костью. Прежде чем жарить, мясо необходимо обвалить в муке. Если готовятся панированные отбивные, то их предварительно надо мариновать в смеси лимонного сока, подсолнечного масла, соли и мелко нарезанных стеблей петрушки. Затем посолить и посыпать черным перцем.

Для приготовления изделий из рубленого мяса используют обрезки вареной, тушеной или запеченной птицы. Мясо очистить от кожи и жира и нарезать на мелкие кубики. Из мяса, муки и бульона на медленном огне приготовить густой соус — светлый и темный. В него положить нарезанного мяса и вбить яйца. Смесь нужно все время помешивать, пока она не загустеет. Затем слоем 2 см вылить на хорошо смазанную маслом сковородку или противень и оставить на несколько часов на холоде. Застывшую массу нарезать кусочками и придать им форму шариков.

Фаршированную птицу готовят следующим способом. Начинку кладут в грудную и брюшную полость, после чего разрез зашивают, ножки прикрепляют к туловищу, и фаршированную таким образом птицу запекают. Начинку обычно готовят из риса, полусваренного в бульоне из потрохов и обжаренного с луком, нарезанной и прожаренной печени, полусва-

ренного желудка и так далее. Фаршируют птицу непосредственно перед тепловой обработкой.

Чтобы птица возбуждала аппетит и лучше усваивалась организмом, надо уметь вкусно ее приготовить. Правильно соблюдая рецептуру и режим варки, женщина-хозяйка из одних и тех же продуктов может приготовить разнообразные блюда. Вашему вниманию предлагаем рецепты разнообразных блюд домашней птицы, наиболее доступных для их приготовления в наших условиях. Надеюсь, что эти кушанья придутся по вкусу вам



## САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

1. Салат из птицы. Мякоть курицы, утки, гуся обжарить и тонко нарезать, добавить сваренные вкрутую яйца, мелко нарезанное яблоко без кожицы и семян, заправить все майонезом, смешанным с растертыми вареными яичными желтками.

На 300 г мяса: 3 яйца, 2 яблока среднего размера, 200 г майонеза, соль по вкусу.

2. Салат из курицы. Вареное куриное мясо мелко нашинковать, овощи нарезать мелкими ломтиками и заправить майонезом. Все хорошо перемешать, положить горкой в салатник. Для украшения салата использовать маринованные фрукты, мясные желе, ломтики вареного яйца.

Мясо курицы вареное 160 г, картофель вареный 60 г, огурцы соленые 60 г, яйца 1 шт., майонез 60 г, фрукты маринованные 80 г, желе мясное 40 г.

3. Рисовый салат. Маргарин или масло разогреть в кастрюле, добавить нарезанный тонкими кольцами лук-порей, рис и все недолго подержать на огне. Добавить бульон, посолить и варить до мягкости (около 20 минут). Остудить, добавить мелко нарезанное куриное мясо, натертые сырые яблоки и сельдерей, измельченное вареное яйцо, горошек и соус.

Украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки.

Зареная или жареная курица 500 г, рис 230 г, бульон 400 г, маргарин или масло 50 г, лук-порей 50 г, яблоки 100 г, яйцо 1 шт., сельдерей 50 г, зеленый горошек 100 г, майонез или сметанный соус 200 г, рубленая зелень петрушки, соль.

4. Салат из курицы с макаронами. Мякоть вареной курицы, вареные яйца, свежие и соленые огурцы нарезать ровными ломтиками, сладкий стручковый перец и листики салата — соломкой, зеленый лук — дольками длиной 1—1,5 см. Макароны мелко надломить, отварить до готовности, охладить,



заправить столовой ложкой майонеза, смешать с другими подготовленными продуктами, зеленым горошком и оставшимся майонезом. Все посолить и перемешать. Перед подачей украсить листиками салата, яйцом, мясом, свежими помидорами, огурцами и посыпать рубленой зеленью.

Мясо вареной курицы 200 г, макароны 50 г, яйцо 3 штуки, зеленый салат 50 г, огурцы 200 г, помидоры 200 г, 2 столовые ложки зеленого горошка, стручок сладкого перца, 4 ст. ложки майонеза, зелень и соль по вкусу.

**5. Салат по-домашнему.** Нарезанные в виде лапши мясо курицы, макароны длиной 5—6 см, грибы, помидоры и яйца, мелко нарезанную зелень посолить, поперчить перемешать, залить майонезом и подавать.

Мясо вареной курицы 100 г, отварные макароны 100 г, маринованные или соленые грибы 100 г, помидоры 75 г, яйцо 2 шт., майонез 150 г, зелень петрушки 1 ст. ложка, соль и молотый перец по вкусу.

**6. Салат «Тоска».** Нарезанное лапшой вареное филе цыпленка, сельдерей и свежие вареные грибы, каперсы целиком и тертый сыр перемешать, заправить майонезом и посолить. Готовый салат украсить помидорами.

Филе цыпленка 150 г, сельдерей 150 г, грибы 150 г, каперсы 20 г, сыр 50 г, майонез 150 г, помидоры 100 г, соль.

**7. Салат пикантный.** Цыпленка отварить, охладить, мякоть разделить на ломтики. Грибы отварить и нарезать вместе с солеными огурцами. Сельдерей промыть, очистить, порезать соломкой. Все продукты положить в посуду, заправить майонезом с горчицей, посолить. Украсить редисом и листьями салата.

Мясо отварного цыпленка 200 г, сельдерей 150 г, отварные грибы 80 г, огурцы 30 г, майонез 100 г, горчица готовая 30 г, редис 50 г, листья салата 10 г.

**8. Салат с консервированной стручковой фасолью.** Вареное мясо курицы, картофель, яйца, свежие или соленые огурцы, помидоры нарезать ровными ломтиками, листики зеленого салата нарезать соломкой. Стручки консервированной фасоли порезать на 2—3 части каждый. Добавить майонез, соль и все хорошо размешать. Уложить в салатник горкой, украсить нарезанными ломтиками курицы, листиками салата, яйцом,



огурцами, помидорами, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Мясо курицы 200 г, картофель 80 г, огурцы 60 г, яйцо 2 шт., помидоры 6 г, консервированная фасоль 100 г, майонез 100 г, зеленый салат 20 г, зелень.

**9. Филе в майонезе с горошком.** Филе, снятое с жареной или вареной курицы, разделить на порции, зачистить, удалить кожу. Вареные и свежие овощи и зелень мелко нарезать, третью часть нарезанных овощей и зелени заправить соусом, майонез ( $\frac{1}{3}$ ), соус «Южный» ( $\frac{2}{3}$ ). Заправленные овощи положить на середину блюда, сверху уложить подготовленное филе, с одной стороны которого расположить оставшиеся овощи и зелень, соблюдая при этом цветовое сочетание гарнира, а с другой стороны — мелко нарезанное мясное желе и фигурно нарезанные овощи. При подаче филе залить майонезом, а гарнир полить заправкой для салатов.

Филе курицы или цыпленка 300 г, картофель 100 г, огурцы 80 г, помидоры 80 г, салат 40 г, горошек зеленый 80 г, цветная капуста 80 г, желе мясное 100 г, майонез 160 г, заправка 40 г.

**10. Салат с консервированными кабачками.** Вареное мясо курицы, консервированные кабачки нарезать кубиками. Яйца разрезать на четыре дольки. В приготовленный соус замешать мясо, кабачки и зеленый горошек. В стеклянный салатник сначала положить дольки яйца, на них выложить заправленный салат, украсить кольцами яйца и зеленью.

Мясо курицы 300 г, кабачки консервированные 200 г, зеленый горошек 100 г, яйцо 2 шт.

Для соуса: сметана 50 г, майонез 50 г, рубленая зелень укропа и петрушки 1 ст. ложка, соль, сахар.

**11. Салат со свежей капустой.** Вареное филе курицы нарезать соломкой. Капусту, морковь, яблоки и сельдерей шинковать, добавить хрен в уксусе, растительное масло, соль, сахар и горошек, все это смешать с филе курицы. Переложить в салатник и залить сметаной.

Филе курицы вареное 200 г, свежая капуста 200 г, яблоки 100 г, сельдерей (корень) 50 г, морковь 50 г, зеленый горошек 50 г, сметана 100 г, 1 чайная ложка хрена в уксусе, 1 ст. ложка растительного масла, соль, сахар.

12. Яйца с желе. Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки и протереть их через сито. Мякоть жареной или вареной курицы нарезать мелкими кубиками, соединить с протертыми желтками, посолить, поперчить, заправить майонезом. Этим фаршем заполнить половинки яиц, залить сверху полужестким мясным желе и остудить. При подаче гарнировать листьями салата и украсить веточками зеленой петрушки.

Яйцо 6 штук, желе мясное 90 г, курица 90 г, майонез 90 г, салат зеленый 60 г, соль, перец по вкусу.

13. Салат «Спутник». Овощи нарезать кубиками, смешать с вареным яйцом и майонезом. Куриное мясо пропустить через мясорубку, сделать фрикадельки и отделить их. Готовые фрикадельки смешать с овощами. Салат выложить горкой, украсить яйцом, зеленым горошком и зеленью.

Отварные куриные фрикадельки 25 г, картофель отварной 70 г, курица тушеная 70 г, яйцо 2 шт., майонез 100 г, зеленый горошек 40 г, зелень.

14. Салат «Дружба». Овощи нарезать тонкими ломтиками. Часть овощей заправить соусом «Южный», майонезом и уложить горкой вместе с кусочками отварной курицы. Для оформления использовать консервированную сливу и крутое яйцо, натертое на терке. Вокруг основной салатной горки уложить букеты из свежих овощей и сливы.

Курица отварная 250 г, картофель отварной 30 г, огурцы соленые или маринованные 30 г, зеленый горошек 20 г, морковь отварная 100 г, слива консервированная 40 г, яйцо 2 шт., соус «Южный» 50 г, майонез 60 г.

15. Салат с цветной капустой. Куриное мясо и сваренные овощи нарезать кубиками, смешать с соусом и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови, зеленым горошком и листиками зелени.

Мясо вареной или жареной курицы 300 г, цветная капуста 800 г, зеленый горошек 100 г, морковь 100 г, майонез или сметанный соус 200 г, зелень укропа или петрушки.

16. Салат с овощами. Мясо нарезать тонкими ломтиками, вареные овощи измельчить. Большинство продуктов смешать с соусом, часть оставить для украшения. Продукты можно положить на блюдо и не перемешивая. В этом случае залить салат соусом или подать соус отдельно.

Мясо вареной или жареной курицы 250 г, картофель 200 г, свежие или консервированные яблоки 150 г, 1 стакан стручковой консервированной фасоли,  $\frac{3}{4}$  стакана зеленого горошка, 1—1,5 стакана сметанного соуса или майонеза.

**17. Фаршмак.** Мякоть жареной курицы, филе сельди и репчатый лук смешать и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Затем массу протереть через сито, положить специи, соль, добавить сырые желтки и хорошо взбить. Отдельно взбить яичные белки и сливки, соединить их с массой, слегка помешивая веселкой. Полученную массу выложить в гофрированную смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, сбрызнуть сверху растопленным сливочным маслом и поставить в жарочный шкаф для запекания. Готовый фаршмак остудить и разрезать на порции. При подаче посыпать зеленью, соус подать отдельно.

Мякоть жареной курицы 200 г, филе сельди 40 г, лук репчатый 40 г, яйцо 2 шт., сливки 80 г, сухари пшеничные 20 г, масло сливочное 40 г, соус красный с вином 120 г, пряная зелень 10 г, соль, специи.

**18. Курица маринованная.** Обработанную курицу обжарить до готовности и охладить. Затем украсить маринованным перцем, машинкованными кольцами лука и солеными огурцами. Залить желе и поставить в холодильник.

Курица 400 г, желе (бульон) 100 г, перец красный маринованный 50 г, огурцы 50 г, лук репчатый 50 г, зелень 10 г.

**19. Студень.** Птицу обработать, промыть и парубить на порции (75—100 г). После этого положить их в кастрюлю, залить водой (из расчета 1,5 л на 1 кг птицы) и варить при слабом кипении, периодически снимая жир и пену. За 25—30 минут до конца варки добавить подпеченные на сковороде коренья и репчатый лук. В готовый бульон добавить предварительно замоченный в воде желатин. На порционное блюдо уложить мясо птицы, отделенное от костей, залить бульоном, положить дольки вареного яйца, украсить зеленью петрушки и поставить в холодное место. Для студня птицу можно варить и целиком. В куриный студень лавровый лист не кладется.

Куры полупотрошенные 800 г, желатин 20 г, морковь 75 г, петрушка 50 г, лук репчатый 100 г, зелень петрушки 10 г, яйцо 1 шт., соль, специи.

**20. Студень из потрохов и овощей.** Подготовленные и промытые потроха, кроме печени, залить холодной водой (2 л), варить 2—3 часа. Печень положить за 30 минут до окончания варки, а овощи и специи — за 1 час. Когда бульон будет готов, его надо слить в отдельную посуду. Потроха порубить на небольшие кусочки, снова положить в бульон и кипятить 15—20 минут. Затем добавить размоченный желатин и чеснок, слегка охладить, разлить в посуду и поставить в холодное место для застывания.

Потроха куриные 2 кг, желатин 15 г, морковь 40 г, петрушка 50 г, лук репчатый 40 г, чеснок 5 г, лавровый лист, соль, перец.



21. **Курица в сметане.** Отварную курицу очистить от костей, порезать небольшими кусочками, обжарить, посолить, поперчить. Мелко нарезать и пожарить репчатый лук, перемешать его со сметаной и залить этой смесью курицу. Потушить 10 минут в закрытой кастрюле.

На 500 г курицы — 300 г сметаны, 200 г лука, соль и перец по вкусу.

22. **Курица с рисом.** Отварную курицу, разрезанную на куски, выложить на противень, полить 4 столовые ложки бульона. Приготовить в небольшой кастрюле соус, поджарить лук до полуготовности, добавить спассерованную муку, подогретую сметану, немного бульона, на слабом огне поварить 10—15 минут, посолить. Соусом залить курицу, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Подавать с рисом, посыпать зеленью.

На одну курицу: 100 г муки, 120 г масла или маргарина, 2—3 луковицы, 200 г сметаны, 100 г сыра, специи, зелень.

23. **Курица под белым соусом.** Сваренную курицу разрубить на части, уложить на блюдо и залить белым соусом. На гарнир дать отварной рис, заправленный маслом. Это блюдо приготавливается в тех случаях, когда варится куриный бульон, используемый для первого блюда. Для соуса: пшеничную муку поджаривают в масле до светло-желтого оттенка, разводят горячим бульоном и проваривают на слабом огне. По окончании варки добавляют кусочек сливочного масла и тщательно все вымешивают. Соус должен быть густым.

На 1 курицу — 2 столовые ложки муки и 2 столовые ложки масла.

24. **Жареный хлеб с курицей.** Из батона белого хлеба нарезать полоски толщиной 1—2 см и шириной 4—5 см. Разре-



зять их по диагонали (2—3 ломтика на порцию). Каждый кусочек хлеба намазать с обеих сторон горчицей и поджарить на сливочном масле. Вареную курицу нарезать по размеру крутопов, поджарить, положить сверху, добавить маслину без косточки и подать на пирожковой тарелке.

Хлеб пшеничный (высшего сорта) 200 г, курица или цыпленок (мякоть) 120 г, горчица 10 г, сливочное масло 20 г, маслины.

25. **Яйца с куриной печенкой.** Обработанную куриную печенку ошпарить, нарезать ломтиками, поджарить, добавить любой соус, положить на припущенное в кскотнице яйцо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Яйцо 4 шт., печенка куриная 120 г, жир говяжий или куриный 20 г, соус 60 г, зелень.

26. **Картофель, фаршированный цыпленком.** Мясо цыпленка сварить, нарезать кубиками, прибавить к нему нарезанные кубиками сваренные грибы. Из бульона приготовить соус со сливками и лимоном. Испечь картофель (желательно, чтобы кубики были одной величины), срезать верхушки и вынуть ложкой из каждой картофелины середину, чтобы остались стенки толщиной 0,5 см. Мясо смешать с грибами, соединить с соусом, полученной массой нафаршировать клубни, посыпать тертым сыром и перед подачей на стол поставить в жарочный шкаф, чтобы сыр подрумянился.

Картофель 400 г, филе цыпленка 100 г, грибы 100 г, масло 50 г, сыр 25 г, соль по вкусу.

Для соуса: 2 ст. ложки муки, сок лимона 50 г (или столько же белого вина), сливки 60 г.

27. **Яичница с курицей и грибами.** Грибы нарезать ломтиками и жарить вместе с репчатым луком. За 3—5 минут до готовности добавить нарезанное соломкой мясо вареной курицы, обжарить, влить соус, посолить, положить специи, довести до кипения. Приготовленную массу выложить на порционные сковородки, выпустить туда сырые яйца, посолить, посыпать перцем и запечь в духовке. При подаче на стол яичницу посыпать рубленой зеленью укропа.

Яйцо 4 шт., куриное мясо 120 г, грибы свежие или шампиньоны 80 г, лук 40 г, масло сливочное 30 г, соус «Южный» или томатный острый 60 г, специи, пряная зелень.

28. **Яйца с пюре из кур.** Обработанную курицу сварить в небольшом количестве воды или бульоне, отделить мясо от костей и трижды пропустить через мясорубку с частой решет-

кой. Провернутую массу положить в сотейник, добавить сливочное масло, вино (мადеру), соль, перец молотый, мускатный орех, и все тщательно перемешать. В металлическую чашечку (кокотницу) положить пюре из кур, а на него выпустить яйцо, посыпать солью и перцем, после чего припустить в жарочном шкафу. При подаче полить томатным соусом и посыпать зеленью.

Яйцо 4 шт., пюре из кур 100 г, масло сливочное 20 г, томатный соус 40 г, 2 ст. ложки вина, перец, зелень.

**29. Жюльен из курицы.** Куриное копченое филе (без кожи) нарезать соломкой и обжарить в масле. К пассерованной в масле муке подлить сметану, перемешать, добавить взбитое яйцо, соль. Филе положить в кокотницу и залить приготовленной смесью. Поставить запекаться в духовку.

Копченое филе курицы 200 г, масло сливочное 30 г, мука 10 г, яйцо 1 шт., сметана 100 г, соль.

**30. Закуска «Птичка».** Куриные потроха тщательно промыть, нарезать мелкими кубиками, обжарить с луком, посолить, поперчить, добавить тертый сыр, измельченные вареные яйца, томат, сметану и прокипятить. Затем выложить в форму, залить взбитым яйцом, добавить небольшое количество тертого сыра и запечь в духовке. Подавать на стол в горячем виде.

Потроха 200 г, лук репчатый 75 г, яйцо 2 шт., яйцо сырое 1 шт., сметана  $\frac{1}{2}$  стакана, сыр тертый 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

**31. Рисовый суп с курицей.** Подготовленную и промытую курицу положить в кастрюлю с холодной водой и варить до готовности. Посолив, кипятить еще 5 минут. Курицу вынуть а в процеженном бульоне сварить рис и картофель. (Можно сделать и без картофеля). Если курица жирная, лук сразу запустить в суп, а если нет — поджарить репчатый лук на сливочном масле и заложить в суп перед снятием с огня. Вареную курицу использовать для вторых блюд или закусок.

Курица 500 г, рис 150 г, картофель 400—500 г, лук 75 г, 2 ст. ложки масла, соль.

**32. Лапша домашняя с курицей.** Для лапши приготовить крутое тесто, как для пельменей. Раскатать и слегка подсушить, нарезать соломкой (ромбиками, треугольниками или квадратиками). Готовую лапшу подсушить. Сварить бульон. Вареную курицу нарубить, чтобы получилось по 2—3 куска на порцию. В бульон добавить нарезанные соломкой и пассеро-



ванные коренья и лук, дать ему вновь закипеть, всыпать лапшу и варить до готовности (10—15 минут). Куски курицы положить в тарелки и добавить лапшу.

Бульон 1,4 л, мясо курицы 200 г, морковь 80 г, петрушка 40 г, лук 80 г, кулинарный (куриный) жир 20 г, специи, лапша 240 г.

**33. Суп-лапша с курицей.** Сварить куриный бульон. Готовую курицу вынуть, бульон процедить, поставить на огонь. Когда закипит, добавить тонко нарезанный кольцами репчатый лук, а через 2—3 минуты — кружочки вареной моркови. Прокипятить еще 2—3 минуты, затем положить масло, а потом — заранее нарезанную лапшу. Через 1—2 минуты после того, как лапша всплывет, суп будет готов.

Бульон 1,4 л, курица 400 г, лапша 240 г, морковь 80 г, сливочное масло 40 г, соль, перец по вкусу.

**34. Бульон из цыпленка с молодым картофелем.** Приготовить бульон из одного цыпленка. Молодой картофель очистить, промыть и сварить целым в небольшом количестве бульона, сливочного масла, зелени укропа, петрушки и лука. Готовый картофель уложить в тарелку, положить кусочек цыпленка, залить бульоном, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Картофель 500 г, морковь 75 г, корень петрушки 50 г, лук 150 г, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, зелень.

**35. Бульон простой.** Подготовленную курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить. После закипания варить на слабом огне от 1 до 2 часов в зависимости от величины и возраста курицы. Готовность определяется следующим образом. Если вилка свободно прокалывает ножку, курица готова.

Бульон процедить, подать в бульонных чашках или тарелках. Отдельно подать гренки.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать ломтиками и подрумянить в духовом шкафу. Гренки можно приготовить с сыром. Для этого ломтики хлеба посыпать натертым сыром, полить растопленным маслом и подрумянить в духовом шкафу.

Вместо гренков можно подать пирожки, сухое печенье, профитроли из заварного теста, кукурузные хлопья.

**36. Бульон с клецками.** Сварить куриный бульон (2 л) и приготовить тесто для клецок из муки, крупы или картофе-

ля. Подготовленное тесто разделить так: столовой ложкой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать в горячий бульон и варить.

**Заварное тесто для клецек.**

В кастрюлю влить  $\frac{1}{3}$  стакана бульона, положить сливочное масло, соль и вскипятить. Затем добавить муку или манную крупу (1—2 минуты, а крупу 5—6 минут). Затем, остудив, добавить яйца и хорошо размешать.

Мука или манная крупа  $\frac{1}{2}$  стакана, 2 ст. ложки масла, яйцо 2 шт.

**Незаварное тесто для клецек.** В тарелку влить  $\frac{1}{4}$  стакана бульона, положить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

Мука  $\frac{1}{2}$  стакана, 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки масла.

**Картофельное тесто для клецек.**

Картофель очистить, сварить, протереть горячим, добавить муку, сырые желтки и хорошо перемешать. Затем прибавить взбитые белки и снова перемешать.

Картофель 300 г, 3—4 ст. ложки муки, яйцо 2 шт.

**37. Бульон-борщок.** В прозрачный куриный бульон добавить тонкие ломтики очищенной свеклы, виноградного вина или уксуса, сахар и немного красного острого перца для остроты. Варить 10—15 минут. Готовый борщок процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки с сыром.

Бульон 1,5 л, свекла 200 г, 2—3 ст. ложки вина или  $\frac{1}{2}$  ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, красный перец.

**38. Бульон с омлетом.** Приготовить бульон из курицы и процедить. В тарелку положить два рулетика из омлета с кореньями, которые приготовить так: репчатый лук, морковь, петрушку и капусту можно нашинковать, спассеровать на сливочном масле (маргарине), влить подсолненные и взбитые яйца с молоком и поставить на 7—8 минут в духовку. Готовый омлет выложить на доску, свернуть рулетом, дать полежать 5—6 минут, затем нарезать поперек кусочками в 1,5 см, положить их в тарелку, залить бульоном и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Бульон 1,4 л, морковь и петрушка по 40 г, лук 150 г, капуста 125 г, яйцо 4 шт., 2 ст. ложки молока, соль и зелень по вкусу.

**39. Российская похлебка.** Сварить бульон, очистить и нарезать дольками картофель. Морковь, корень петрушки обжарить до нежно-золотистого цвета. Нашинковать мелко чеснок, зелень петрушки, укропа, сельдерея. Вынуть из бульона курицу, разрезать ее на небольшие куски и опустить обратно в бульон. (Если добавить туда сердце, легкое, печень и куриную шейку, то похлебка станет еще ароматнее и вкуснее). Потом положить картофель, прокипятить, заправить морковью, луком, корнями петрушки, лавровым листом, перцем, чесноком и зеленью. Все вместе еще раз прокипятить.

Курица 500 г, картофель 100 г, лук 40 г, морковь 75 г, корень петрушки 75 г, 2 ст. ложки сметаны, чеснок 20 г, перец, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, сельдерея и соль по вкусу.

**40. Рассольник с потрохами.** Лапки, крылышки, шейки, желудок, сердце птицы тщательно обработать и промыть. Залить холодной водой и варить. В процессе варки бульон солят и кладут в него нарезанную крупными кусками морковь и лук. Соленые огурцы очищают, нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве бульона. Муку обжаривают без жиров до золотистого цвета и разводят огуречным отваром. Мелко нарезанные соломкой корни петрушки, морковь, лук слегка пассируют на растительном масле, добавляют немного бульона и тушат почти до готовности. В процеженный бульон кладут нарезанный дольками картофель, а через 10—15 минут — пассерованные корни, лук, специи, подготовленные огурцы и мучную заправку, после чего варят еще 10—15 минут. В готовый рассольник добавляют немного огуречного рассола, следя за тем, чтобы не пересолить. Мелко нарезанные потроха раскладывают прямо в тарелки.

Потроха 350 г, вода 2 л, морковь 2 шт., петрушка 2 корня, лук репчатый 2 шт., картофель 2 шт., огурцы соленые 3 шт., мука 1—2 ст. ложки, огуречный рассол по вкусу.

**41. Юшка по-мысловски (украинское блюдо).** Куриные потроха сварить, в бульон всыпать перебранное и хорошо промытое пшено, нарезанный крупными кубиками картофель, пассерованные со шпиком репчатый лук, морковь, корень петрушки и варить. Перед окончанием добавить лавровый лист, душистый перец. Подать с мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки или укропа.

Куриные потроха 500 г, картофель 500 г, пшено 120 г, по 100 г репчатого лука и моркови, петрушки

(корень) 50 г, шпик 50 г, зеленый лук 50 г, соль, специи, зелень.

**42. Суп-пюре из курицы.** Обработанную курицу положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять накипь, посолить, добавить очищенные, крупно нарезанные коренья, репчатый лук и при слабом кипении варить 1—1,5 часа. С разварившейся курицы снять мякоть. Кости порубить, опустить опять в бульон и варить еще около часа. Мякоть пропустить несколько раз через мелкую решетку мясорубки, растолочь в ступке с небольшим количеством жирного бульона, затем протереть через частое сито. Положить в полученную массу сырой желток, сливки или молоко, сливочное масло, все перемешать, кастрюлю закрыть крышкой и поставить в холодное место.

Приготовить мучную пассеровку, развести ее бульоном и кипятить 20—30 минут на слабом огне, изредка снимая накипь и помешивая от дна. Потом суп процедить, вскипятить, снять с огня и ввести в него, постоянно помешивая, протертую мякоть курицы. Готовый суп заправить солью и сахаром.

Хранить горячий суп надо на водяной бане. Чтобы не образовалась пенка, на поверхности супа рекомендуется распустить мелкие кусочки сливочного масла.

Курица 800 г, вода 1,5—2 л, коренья 50 г, морковь 50 г, мука 130 г, сливочное масло 120 г, яйцо 1 шт.,  $\frac{2}{3}$  стакана сливок или 1 стакана молока, соль, сахар по вкусу.

**43. Калья из курицы** (старинное русское блюдо). Курицу сварить и нарубить (по 3—4 куска на порцию), лук спассеровать на масле. В бульон положить пассерованный лук, петрушку, сельдерей, довести до кипения, влить разваренную мучную пассеровку, можно положить ломтики ветчины, очищенные, нарезанные кружочками соленые огурцы и варить. Перед окончанием добавить специи, куски курицы и заправить по вкусу перцем.

Курица 400 г, огурцы соленые 160 г, петрушка 180 г, сельдерей 60 г, лук репчатый 160 г, масло топленое 40 г, сметана 40 г, зелень.

**44. Суп с крапивой.** Листья молодой крапивы промыть, обдать кипятком, мелко нашинковать. В кипящий куриный бульон опустить промытый рис, дать вскипеть, добавить нарезанный дольками картофель, прокипятить 10 минут; затем положить крапиву, нарезанные соломкой и спассерованные морковь, петрушку, сельдерей и лук, посолить, поперчить и варить до

готовности. После этого заправить сыром, яичным желтком, сметаной, тертым чесноком и лимонной кислотой.

Бульон 1,5—2 л, крапива 500 г, картофель 1 кг, яйцо 1 штука,  $\frac{1}{2}$  стакана риса, 4 ст. ложки сметаны, коренья, лук по 100 г, соль, перец, чеснок, лимонная кислота по вкусу.

**45. Суп картофельный с потрохами.** Подготовленные куриные потроха сварить до готовности. Бульон процедить, положить в него промытое пшено, нарезанный крупными кубиками картофель, пассерованные на свином сале или курином жире лук и овощи и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки в суп добавить специи, посолить. При подаче в тарелку положить нарезанные готовые потроха.

Картофель 50 г, потроха куриные 400 г, морковь 80 г, лук репчатый 80 г, петрушка 20 г, лук зеленый 40 г, пшено 120 г, сало свиное топленое или топленый куриный жир 40 г, перец, соль по вкусу.

**46. Куриный суп с капустой.** Обработанную курицу нарезать небольшими кусочками, залить подсоленным кипятком и поставить варить. Когда мясо станет мягким, прибавить сок красных помидоров, сливочное масло, мелко нарезанную капусту и черный перец горошком. По желанию можно добавить и лавровый лист. Варить суп до готовности и при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Курица 400 г, помидоры 200 г, капуста 300 г, вода 1,5—2 л, масло сливочное 20 г, перец, зелень, соль по вкусу.

**47. Суп весенний.** Цветную или белокочанную капусту, зеленый лук, сельдерей, морковь мелко нашинковать и положить в посуду, добавить зеленый горошек, немного бульона и припустить до готовности. Шпинат мелко нарезать и тоже припустить. Приготовить белый соус. В кипящий куриный бульон положить припущенные овощи, шпинат, добавить соус и все проварить. Перед подачей заправить льезоном при температуре 75—80°C и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Курица 400 г, капуста 400 г, лук зеленый 70 г, морковь 70 г, сельдерей 20 г, шпинат 120 г, зелень петрушки 10 г, горошек зеленый 300 г, 1 желток, сливки 150 г, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла.

**48. Лапша с потрохами.** Куриные потроха обработать, промыть, залить холодной водой и варить. Печень варить отдель-

но. Желудок и печень ломтиками, а крылья, ножки и шейку порубить. В бульоне сварить лапшу. Потроха положить в тарелку или суповую миску, залить лапшой и подать с зеленью.

Бульон 1,4 л, потроха 200 г, лапша домашняя или готовая 240 г, морковь 80 г, петрушка 40 г, лук 80 г, жир 20 г, специи.

**49. Суп вермишелевый с потрохами.** Куриные потроха обработать и отварить. Печенку отварить отдельно. Разделенные потроха соединить с бульоном за 15—20 минут до подачи на стол и отварить вместе с вермишелью. Суп заправить пассерованной мукой с яйцами, черным перцем и лимонным соком.

Потроха 400 г, масло топленое (или топленый куриный жир) 50 г, морковь 50 г, вермишель 60 г, яйцо 2 шт., сок лимонный 40 г, перец черный, соль. 1 чайная ложка муки.

**50. Похлебка.** Пшено перебрать, несколько раз промыть в холодной воде, пока она не станет прозрачной. Заранее замочить грибы и очистить картофель. Похлебку лучше варить в глиняном горшке, но если его нет, можно в чугуне или кастрюле.

В горшок налить воды, положить пшено, курицу, грибы и лавровый лист. Когда курица сварится до полуготовности, добавить нарезанный кубиками картофель, поварить еще около 10 минут. Порезать репчатый лук и обжарить в сале или курином жире до золотистого цвета, положить в похлебку в конце варки. Прокипятить, посолить и посыпать мелко рубленой зеленью. К похлебке желательны добавить кулебяку.

Курица 400 г, картофель 200 г, пшено 60 г, лук 80 г, сало (шпик) или куриный жир 60 г, грибы сухие 20 г, лавровый лист, зелень и соль по вкусу





## ВАРЕННЫЕ, ТУШЕННЫЕ, ЖАРЕННЫЕ И ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА

**51. Курица отварная с чесноком.** Курицу сварить, вынуть из бульона, дать слегка остыть, затем нарубить на порции, уложить в тарелку. Для гарнира взять отварной картофель, заправленный маслом курицы, полить перцем с солью и разведенным бульоном чесноком, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки. Оставшийся бульон можно использовать для первых блюд и соусов.

Курица 1 кг, картофель 800 г, морковь 50 г, петрушка 25 г, лук репчатый 75 г, масло сливочное 2 ст. ложки, соль, перец, чеснок, зелень по вкусу

**52. Отварная курица с картофелем по-башкирски.** Обработанную курицу разубить на порционные куски, залить небольшим количеством воды, положить нарезанную морковь, лавровый лист, черный перец и соль по вкусу. Варить при медленном кипении до готовности. Кубики картофеля опустить в эту же кастрюлю. Когда суп сварится, добавить нашинкованный пассерованный лук. Суп должен получиться очень густым, поэтому его можно использовать и как первое, и как второе блюдо.

Курица 1 кг, морковь 75 г, лук 100—150 г, картофель 1 кг, масло (для пассерования лука) 2—3 ст. ложки, соль, лавровый лист и перец по вкусу.

**53. Курица отварная с картофелем.** Обработанную курицу и куриные потроха промыть, через разрез наполнить брюшко потрохами, ножки заправить в брюшко, крылья прижать к тушке, положить в кастрюлю с подсоленной водой и варить 30 минут, снимая пену. Затем положить очищенные и промытые лук, морковь, петрушку, пастернак и при тихом кипении варить до готовности.

Муку спассеровать на топленом сливочном масле, развести бульоном, в котором варилась курица, дать выкипеть, доба-



вить сливки, переложить в полученный соус курицу и варить около 10 минут. Мелкий картофель очистить, помыть, отварить на пару, разложить в тарелки, сверху на картофель положить нарезанную на порции курицу, полить соусом, посыпать рубленой зеленью укропа.

Курица 1 кг, картофель 800 г, мука 1 ст. ложка, сливки 1 стакан, лук 300 г, масло топленое 4 ст. ложки, корни петрушки, пастернака и морковь 200 г, соль, перец, зелень.

**54. Цыплята тушеные.** Подготовленных цыплят надо разрубить на две части каждого, слегка обжарить на жиру и сложить в кастрюлю, перекладывая кружочками нарезанных помидоров. Отдельно жарим мелко нашинкованный лук на жиру с добавлением пшеничной муки и поливаем этой подливой цыплят. Время тушения — 30 минут.

Цыплята 1 кг, жир 100 г, мука 100 г, лук и морковь 150 г, соль, перец, зелень.

**55. Курица, тушенная с рисом.** Подготовленную курицу разрубить на порционные куски, залить холодной водой и поставить на огонь. Дать мясу покипеть 20—25 минут и вынуть его, а бульон процедить. На внутреннем курином сале или топленом масле поджарить лук, нарезанную кубиками морковь. Положить их вместе с промытым рисом в кипящий бульон. Когда рис набухнет, поверх его кладут кусочки курицы, плотно закрывают крышкой и доводят до готовности.

Курица 1 кг, рис 500 г, по 150 г лука и моркови, сало куриное 100 г или масло топленое 3 ст. ложки, соль по вкусу.

**56. Курица, тушенная с морковью.** Разрубить на порционные куски курицу. Посолить и обжарить с маслом, затем вынуть и уложить на тарелку. В оставшемся жире поджарить морковь, нарезанную кружочками. Добавить муку и тоже обжарить. Обжаренные куски курицы залить горячей водой, посолить, посыпать черным перцем и тушить до готовности на слабом огне. По желанию можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Курица 1 кг, масло 100 г, морковь 500 г, мука 25 г, соль, перец, зелень по вкусу.

**57. Цыпленок с помидорами.** Цыпленок разрубить на две части, поджарить на топленом масле и сложить в кастрюлю. Отдельно поджарить нарезанный лук с мукой и добавить к цыпленку. Сверху уложить помидоры, разрезанные пополам, посолить и потушить.

Цыпленок 1 кг, масло 10 г, лук 50 г, 1 ст. ложка муки, помидоры 150 г, соль по вкусу.

58. **Курица, тушенная в томатном соусе.** Курицу посолить, положить на разогретую с жиром сковороду или противень спинкой вниз и обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки. Затем нарубить на порционные куски, положить в глубокую посуду, добавить соль, залить горячим томатным соусом, закрыть крышкой и тушить при слабом кипении 25—30 минут. К тушеной птице на гарнир подать жареный картофель или отварные картофель и овощи. Голцу полить соусом, в котором она тушилась.

Курица 600 г, жир 20 г, соус томатный 300 г, гарнир 600 г, зелень, специи.

59. **Жаркое с курицей по-машинскому.** Тушку курицы хорошо промыть теплой водой, нарезать на порции, посыпать солью и перцем, обвалить в муке, обжарить на топленом масле, переложить в сотейник, залить красным соусом и тушить под крышкой 30 минут на малом огне. После этого добавить нарезанный дольками обжаренный картофель, морковь, лук, зеленый горошек, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить в духовом шкафу до готовности. В конце положить дольки красных помидоров, полить тертым, разведенным бульоном чесноком.

При подаче из кладут картофель и овощи, сверху — курицу, поливая соусом, в котором тушились овощи, посыпают рубленой зеленью укропа.

Курица 1 кг, картофель 600 г, морковь 75 г, лук 300 г, красный соус 400 г, помидоры 100 г, чеснок 40 г, зеленый горошек 100 г, соль, перец, лавровый лист, зелень.

60. **Цыпленок жареный (табака). Первый вариант.** У тушки обработанного цыпленка разрезать грудку, развернуть, при этом сделать насечку по позвоночнику с внутренней стороны, слегка отбить в местах суставов, натереть чесноком, посыпать солью, перцем. Перед тем как жарить, внутреннюю часть смазать сметаной и положить на разогретую с жиром до 160° чугунную сковородку спинкой вверх, сверху придавить грузом (до 5 кг). Когда внутренняя часть цыпленка хорошо зарумянится, смазать спинку сметаной, перевернуть, положить пресс и жарить. Готового цыпленка украсить зеленью.

4 цыпленка (до 450 г), сметана 10 г, масло топленое 30 г, специи, соль, перец, зелень.

**61. Цыплята табака. Второй вариант.** Цыплят обработать, промыть, разрубить вдоль на две половинки, отбить тяпкой или деревянным молотком. Отрезать ножки по коленный сустав, обрубить концы крылышек, смазать каждый кусок с двух сторон аджикой или смесью из тертого чеснока, уксуса, сахара, соли, молотого черного перца, тмина, рубленой зелени укропа и петрушки. Приготовленных цыплят сложить в керамическую посуду внутренней стороной вверх. Сбрызнуть сухим белым вином, залить маринадом, положить груз и держать под прессом не менее 6 часов. После этого цыплят вынуть из посуды, стряхнуть излишний маринад, надеть на шампур и обжарить над тлеющим древесным углем (в домашних условиях можно просто обжарить на сковороде под крышкой и довести до готовности в духовом шкафу). Готового цыпленка положить в тарелку (по полцыпленка на порцию), гарнировать жареным картофелем, дольками красных помидоров, полить маслом, на котором жарились цыплята, посыпать зеленью укропа и тертым чесноком.

Цыпленок 1 кг, картофель 800 г, масло топленое 4 ст. ложки, масло растительное 4 ст. ложки, помидоры 400 г.

Для маринада: уксус 1 стакан, вино 100 г, чеснок 70 г, рубленая зелень, соль, перец, тмин, сахар, перец душистый.

**62. Шашлык из курицы на сковороде.** Птицу обработать: у цыпленка-бройлера удалить шейку, утолщение ножек, хребтовую кость, у курицы — шейку, крылышки, хребтовую кость, утолщение ножек. Разделать на куски (4—5 кусочков на порцию), положить в посуду, посолить, поперчить, добавить немного лимонной кислоты, перемешать и мариновать 1,5—2 часа. Маринованные кусочки курицы жарить на сковороде, при необходимости дожаривать в жарочном шкафу, при подаче шашлык гарнировать дольками свежих помидоров или огурцов, кольцами репчатого лука или зеленым луком. Отдельно подать соус «Южный».

Цыпленок или курица 1 кг, жир животный 60 г, соус «Южный» 60 г, лимонная кислота, специи.

Гарнир: свежие помидоры или огурцы 400 г, лук зеленый 100 г, лук репчатый 100 г, лимон 1 шт.

**63. Шашлык «Отличный».** Курицу нарубить на кусочки весом 30—40 граммов, добавить нашинкованный лук, мариновать в лимонной кислоте или уксусе, выдержать на холоде 2—3 часа. Нанизать на шпажку и жарить на сковороде.

Курица 900 г, лук 120 г, лимонная кислота или уксус 60 г, соль, перец.

64. **Цыплята жареные.** Подготовленного цыпленка разрубить на порционные куски, посыпать солью и перцем. В кастрюлю положить свиной жир, мелко нарезанный репчатый лук, куски цыпленка и обжарить в жарочном шкафу до готовности. Затем добавить пассерованные рубленые репчатый лук и чеснок, лимонный сок, бульон, закрыть крышкой и довести до готовности. Цыплят вынуть. В кастрюлю долить бульон, положить лавровый лист, прокипятить. Этим бульоном полить цыпленка. На гарнир подать протушенный рис и отварную фасоль.

Цыпленок 800 г, чеснок 10 г, сок лимона  $\frac{1}{2}$  шт., лук репчатый 100 г, масло топленое 80 г, рис отварной 200 г, фасоль отварная 160 г, зелень, перец, соль, лавровый лист.

65. **Рагу из цыплят.** Выпотрошенные и хорошо вымытые цыплята разрубить на четыре части, быстро обжарить на сковороде до золотистого цвета, сложить в кастрюлю, перекладывая их мелко нарезанными морковью, картофелем, зеленой фасолью, разрезанной на мелкие кочешки цветной капустой, нарезанными кружочками и освобожденными от семян помидорами, рубленой зеленью петрушки. Добавить топленое масло или куриный жир, посолить, поперчить, влить 2 стакана холодной воды. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить рагу в духовке в течение 1 часа.

Перед подачей на стол залить сметаной, прокипятить и подавать в той же посуде.

Цыпленок 800 г, картофель 400 г, морковь 250 г, помидоры 300 г, цветная капуста 350 г, зеленая фасоль 100 г, топленое масло или куриный жир 2 ст. ложки, сметана 100 г, соль, перец по вкусу.

66. **Курица тушеная.** Обработанную тушку разрубить на порции, посолить и слегка обжарить на разогретой сковороде с маслом. Поджарившиеся куски перенести в глубокую кастрюлю, сверху уложить нарезанный крупными кружочками сырой картофель, кольца лука и моркови. Все залить куриным бульоном, добавить сметаны. Еще раз посолить, поперчить, плотно закрыть кастрюлю и тушить до готовности.

Курица 800 г, картофель 600 г, масло топленое 80 г, сметана 160 г, лук 80 г, морковь 80 г, соль, перец.

67. **Курица в сметане** (рецепт для скороварки). Разрезать курицу на четыре части. Обжарить в сковороде на масле

(но не подрумянивать), посолить, поперчить. Закрывать кастрюлю и тушить на слабом огне 15 минут. Снять крышку и продолжать тушить. Хорошо взбить яйца, смешать их со сметаной, влить смесь и непрерывно помешивать, не доводя до кипения, пока сметана не превратится в маслянистую массу. Выложить курицу и полить соусом.

Курица 1 кг, сливочное масло 30 г, сметана 125 г, яйцо 2 шт., соль, перец.

**68. Цыпленок, жаренный в яичных белках.** Обработанную тушку цыпленка опустить на 3—5 минут в горячую подсоленную воду, затем положить в жаровню, полить растопленным сливочным маслом, накрыть крышкой и жарить до готовности. Яичные белки хорошо взбить венчиком или взбивалкой, залить ими жареного цыпленка, посолить, закрыть крышкой и запечь. Когда белок будет готов, цыпленка осторожно вынуть, положить на блюдо (можно для подставки вырезать из белого хлеба кружок и поджарить его на сливочном масле с обеих сторон), полить сливочным маслом. Отдельно подать обжаренный вареный картофель, нарезанный кружочками, посыпанный рубленой зеленью петрушки или укропа.

Цыпленок 500 г, яйцо 2 шт., масло сливочное 20 г, специи соль, зелень.

**69. Курица, запеченная в сметане.** Сварить курицу, мякоть (кроме филейной части) порезать соломкой, обжарить на сливочном масле, добавить сметану и прогреть. Эту массу выложить на небольшую сковороду, а сверху добавить филе, украсить нарезанными на кусочки маринованными яблоками, полить оставшейся сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Курица 1 кг, яблоки маринованные 250 г, масло сливочное 20 г, сметана 400 г, сыр 20 г, зелень петрушки и укропа.

**70. Московская запеченная солянка.** Мелко нарезанный лук слегка обжарить на сливочном масле, затем добавить капусту и тушить в течение часа, пока она не станет мягкой. Затем заправить мукой, подсушенной в духовке. Мелко нарезать отварное куриное мясо. В форму для запекания, смазанную сливочным маслом, уложить слоями капусту и мясо. Положить сверху мелко нарезанные соленые и маринованные огурцы, грибы, оливки и полить соусом или бульоном. Форму закрыть крышкой и поставить в духовку на 45 минут. Солянку



можно приготовить и из свежей капусты, добавив после отваривания 2—3 небольших моченых яблока или соленые помидоры.

Курица 750 г, квашеная капуста 1 кг, сливочное масло 100 г, мука 1 ст. ложка, лук репчатый 75 г, огурцы соленые или маринованные 200 г, грибы маринованные 100 г, мясной соус или бульон 100 г. оливки, соль.



## ПЛОВЫ И КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ

**71. Плов с курицей.** Снять мясо курицы с костей, кости сварить, бульон процедить. Обжарить в масле промытый и обсушенный сырой рис, сложить в кастрюлю. Так же поступить с луком, морковью, мясом. Сложить все слоями в кастрюлю, залить бульоном, чтобы на два пальца покрывал рис, и тушить на слабом огне до готовности.

На 500 г мяса курицы — 2—3 стакана риса, 4 стакана воды, 5 средних морковок, 4—5 луковиц, 200 г жира или растительного масла.

**72. Плов с курицей и свиной.** Перебранный и промытый рис обжарить на растительном масле. Свиному нарезать мелкими кубиками, обжарить с томатом. Курицу нарубить (по 3 куска на порцию) и обжарить, добавив мелко нашинкованный лук и томат. На порционную сковороду положить обжаренный рис, свинину и курицу с луком и томатом, залить бульоном и тушить на слабом огне. За 10 минут до готовности добавить зеленый горошек, маринованный перец или лечо. При подаче посыпать зеленью.

Курица 600 г, рис 200 г, томат-пюре 70 г, масло растительное 80 г, горошек зеленый консервированный 200 г, лук репчатый 80 г, свинина 200 г, перец красный маринованный 160 г, зелень 20 г, специи, соль.

**73. Плов из курицы.** Курицу нарубить на порции и обжарить до образования румяной корочки, добавить нашинкованный репчатый лук, морковь соломкой и жарить все вместе 5—10 минут. Затем залить водой и тушить 10—15 минут, положить сюда же предварительно замоченный рис и варить. Когда жидкость будет поглощена рисом, крышку плотно закрыть и довести до готовности на медленном огне. При подаче плов уложить горкой, сверху положить кусочки курицы и посыпать рубленой зеленью.



Курица 500 г, сало топленое 80 г, рис 200 г, лук репчатый 100 г, морковь 250 г, зелень 20 г, соль, специи.

**74. Плов из потрохов.** Потроха курицы обработать и хорошо промыть в теплой воде. Затем нарубить их на кусочки (25—30 г), обжарить в сотейнике на сливочном масле, добавить поджаренный лук, нарезанную мелкими кубиками пассерованную морковь, ложку томата-пюре, красный молотый перец, соль, лавровый лист, бульон и тушить 15—20 минут на слабом огне. В конце тушения добавить промытый рис, дать вскипеть, хорошо промешать, сверху полить сливочным маслом, накрыть крышкой и поместить в духовой шкаф на 35—40 минут. Подавать с горячим рисом, посыпать рубленым укропом.

Потроха 600 г, рис 2 стакана, масло топленое или куриный жир 5 ст. ложек, лук репчатый 300 г, морковь 75 г, томат-пюре 1 ст. ложка, бульон 3 стакана, соль, перец, лавровый лист, зелень по вкусу.

**75. Филе с домашней лапшой.** С двух куриц срезать филе без кожи и костей, убрать пленку, слегка отбить, перерубить сухожилия большого и малого филе, придать форму котлет, положить в сотейник, смазанный маслом, добавить обработанные грибы, нарезанные ломтиками, и под крышкой припустить до готовности.

Из белого батона вырезать ломтики по размеру куриного филе, толщиной 1,5 см, обжарить в масле до золотистого цвета. На гренки положить готовое филе, а сверху — припущенные грибы. Все полить паровым соусом.

Подавать с отварной домашней лапшой, смазанной сливочным маслом и посыпанной рубленой зеленью укропа и петрушки.

Филе куриное 200 г, грибы 80 г, батон 200 г, масло сливочное 4 ст. ложки, лапша домашняя 400 г, соус паровой 100 г, соль, перец, зелень, лимонный сок.

**76. Натуральные отбивные из цыпленка.** Подготовленные отбивные посолить, посыпать черным перцем и обвалять в муке, обжарить в раскаленном топленом масле с обеих сторон до образования корочки.

Филе и окорочка двух цыплят (800 г), мука 1 ст. ложка, соль, черный перец, масло сливочное, топленое или курный жир 80 г.

**77. Шницель.** Зачищенное от пленок и сухожилий большое куриное филе без косточек распластать, положить на него маленькое филе, слегка отбить тупкой, посыпать солью и перцем, обмакнуть в яйцо, запанировать нарезанным кубиком хлебом или сухарями. Шницель жарить в масле на сковороде непосредственно перед подачей.

Филе куриное 200 г, яйцо 2 шт., хлеб пшеничный 60 г, масло сливочное 60 г.

**78. Котлета натуральная.** Куриное филе с косточкой жарить на масле так, чтобы мясо только слегка зарумянилось. При подаче котлету положить на гренку из пшеничного хлеба, поджаренную на масле. Подавать котлету со сложным гарниром, состоящим из трех-четырех видов овощей (морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржа, картофель в форме орешка или соломкой). Гарнир можно расположить букетиками, поместить в корзиночки из теста.

Филе куриное 200 г, хлеб пшеничный 120 г, масло сливочное 80 г, соль.

**79. Котлеты по-киевски.** Филе курицы отбить тупкой так, чтобы толщина его по всей поверхности была равной, без разрывов. Кусочек сливочного масла (40 г) соединить с мелко порубленной зеленью и сделать колбаску, затем поставить в холодное место и остудить. На середину большого филе положить подготовленное масло, накрыть его предварительно отбитым маленьким филе. Концы большого завернуть, придать котлете вытянутую грушевидную форму, котлету посолить, посыпать перцем, смочить в льезоне, дважды запанировать в белой панировке или в сухарях для того, чтобы масло при жаренье не вытекало и котлета не разорвалась. Жарить котлету во фритюре непосредственно перед подачей, после обжаривания поместить в духовой шкаф на 2—3 минуты. Подавать котлету на поджаренном крутоне, полить сливочным маслом, гарнировать картофелем, жаренным во фритюре и нарезанным соломкой, и консервированными фруктами. На косточку надеть бумажную папильотку, украсить зеленью.

Филе курицы 200 г, масло сливочное 160 г, яйцо 1 шт., хлеб пшеничный 120 г, жир 60 г, гарнир, специи, соль, пряная зелень.

**80. Котлеты «Де воляй».** Отделить филе (с плечевой косточкой) от костей, отбить тупкой. Маленькие филейчики тоже отбить, чтобы они были шире. Большое филе нафаршировать накрыть маленьким, обсыпать мукой, обвалить в яйце и тертом белом хлебе. Обжарить в масле.

Приготовление фарша. Из оставшейся мякоти кур приготовить кнельную массу. Мясо дважды пропустить через мясорубку, поперчить, посолить, взбить на холоде, постепенно добавляя сливки, в конце присоединить сливочное масло, все хорошо перемешать.

Филе курное 300 г, мякоть курицы для фарша 80 г, сливки 80 г, яйцо  $\frac{1}{2}$  шт. (желток), масло сливочное 70 г, булка городская 300 г, соль, перец по вкусу.



## ИЗДЕЛИЯ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

**81. Шницель рубленый.** Отделить мясо от костей, добавить намоченный в молоке хлеб, соль, перец. Все пропустить через мясорубку, влить сырое яйцо, сливочное масло и хорошо вымесить. Полученную массу разделить на порции величиной с куриное яйцо, придать им круглую форму, слегка приплюснуть, в середину положить фарш из отварной куриной печени и крутых мелко рубленых яиц, заправленных солью и перцем. Фарш закрыть мясом и, придавая форму колбаски, закатать в муке, опустить в яичный льезон, в белые сухарики с двух сторон обжарить на сливочном масле.

Готовый шницель подавать с жареным картофелем, зеленым горошком, стручковой фасолью с солью и красными помидорами, поливая сливочным соусом и посыпая рубленой зеленью укропа и петрушки.

Мякоть курицы 400 г, масло сливочное 8 ст. ложек, куриная печень 70 г, яйцо 6 шт., хлеб 200 г, соль, перец по вкусу.

**82. Котлеты (биточки) рубленые.** С курицы снять мякоть, промыть ее, обсушить, пропустить через мясорубку. Белый хлеб замочить в молоке, отжать, смешать с измельченным мясом и пропустить через мясорубку второй раз. Подготовленный фарш заправить солью, добавить масло, развести молоком, тщательно размешать. Из котлетной массы разделить котлеты или биточки (по 2 шт. на порции) и, не панируя, уложить в смазанный маслом сотейник, добавить немного бульона, накрыть посуду крышкой и припустить на плите в течение 12—15 минут.

При подаче на подогретое блюдо или тарелку положить котлеты (биточки), гарнировать рассыпчатым рисом и соусом. На котлеты можно положить прогретые с маслом свежие бе-

лые грибы или шампиньоны, нарезанные ломтиками (20 г на порцию).

Мякоть курицы 300 г, хлеб пшеничный 60 г, сливки или молоко 100 г, масло сливочное 20 г (в массу 12 г и для припускания 8 г), соус паровой 300 г, соль, перец.

**83. Котлеты «Дружба».** Мякоть курицы пропустить два раза через мясорубку, заправить специями, хорошо перемешать. Из этой массы сделать котлеты, в середину каждой положить масло с тертым сыром, котлету смочить яйцом, обвалить в кусочках белого хлеба и жарить на сковороде в кипящем сливочном масле.

Курица 500 г, хлеб 80 г, яйцо 2 шт., масло сливочное 60 г, сыр российский 80 г, специи по вкусу.

**84. Котлеты пожарские.** Из котлетной массы разделить котлеты (по 2—3 на порцию), запанировать в сухарях и жарить с маслом или столовым маргарином на сковороде. При подаче котлеты полить растопленным сливочным маслом и гарнировать сложным гарниром из моркови, зеленого горошка и жареного картофеля.

Мясо куриное 300 г, хлеб пшеничный 80 г, молоко 100 г, масло сливочное 20 г, сухари молотые 40 г, масло сливочное или маргарин 50 г, соль, перец.

**85. Котлеты рубленые жареные.** Обработанную курицу промыть, мясо снять с костей, нарезать небольшими кусочками, добавить белые сухари, вымоченные в молоке или сливках, влить сырое яйцо, взбитое со сливками, хорошо перемешать, а затем взбить до пышного состояния, разделить на 12 равных частей. Каждый кусочек фарша обвалить в муке, придать форму небольшой котлеты, обмакнуть во взбитое яйцо, посыпать белыми сухарями, обжарить на топленом масле с двух сторон до готовности, затем поместить на 2—3 минуты в горячий духовой шкаф.

Картофель очистить, помыть, нарезать соломкой и обжарить во фритюре до образования розового цвета, переложить шумовкой в ситечко, посыпать солью и встряхнуть.

Готовые котлеты положить по три штуки на порцию, гарнировать жареным картофелем, украсить дольками красных помидоров, консервированным горошком, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки, полить сливочным маслом.

Мякоть курицы 550 г, белые сухари 40 г, масло сливочное 35 г, картофель 600 г, помидоры 300 г, зеле-

ный горошек 75 г, яйцо 2 шт., сливки 75 г, масло растительное  $\frac{1}{3}$  ст. ложки, мука 1,5 ст. ложки, соль, перец, панировочные сухари, зелень.

**86. Котлеты по-мински.** Куриную мякоть с кожей пропустить через мясорубку и вымешать с солью и яйцами. Сформировать котлеты в виде лепешки, на середину которой положить начинку: масло и рубленые грибы. Придать котлете продолговатую форму, запанировать в сухарях, смочить во взбитом яйце, вторично запанировать. Поджарить на топленом масле. Подавать с картофелем, печеными яблоками и зеленым горошком. Украсить зеленью.

Мясо куриное 400 г, яйцо 4 шт., масло сливочное 60 г, грибы сушеные 25 г, масло топленое 40 г, сухари панировочные 60 г, зелень, соль.

**87. Биточки фаршированные.** Приготовить котлетную массу. Для начинки мелко нарубленные вареные свежие грибы или шампиньоны смешать с густым молочным соусом, заправить по вкусу солью и перцем. При разделке в середину биточка положить немного фарша, запанировать в сухарях и жарить с маслом или маргарином на сковородке. При подаче биточки полить соусом с мадерой. Соус можно подать в соуснике, а биточки полить маслом.

Мясо куриное 300 г, хлеб пшеничный 80 г, молоко 100 г, шампиньоны 80 г, соус молочный 40 г, сухари молотые 40 г, масло сливочное или маргарин сливочный 50 г, соус с мадерой 150 г, соль, перец.

**88. Пудинг.** Сварить кур с луком и морковью в небольшом количестве воды, снять мясо с костей, очистить от кожи и пропустить его три-четыре раза через мясорубку вместе с намоченной в молоке и отжатой булкой. Масло растереть и постепенно добавлять в него по одному желтку. Смешать с куриным фаршем, поперчить, посолить по вкусу, всыпать рубленую зелень, соединить со взбитыми белками, переложить всю массу в форму, густо обмазанную маслом и пересыпанную сухарями. Закрыть крышкой и варить на пару 1 час. Подавать на блюдо, залив соусом.

Приготовление соуса: яйца мелко нарубить, смешать с растительным маслом, зеленью петрушки и укропа, бульоном, посолить по вкусу.

Курица 2 кг, лук 75 г, морковь 80 г, булка 200 г, молоко 500 г, масло сливочное 250 г, яйцо 8 штук, сухари для обсыпки формы 2 ст. ложки, масло для

смазывания 30 г. рубленая зелень петрушки или укропа 1 ст. ложка, перец и соль по вкусу.

Для соуса: вареные яйца 4 шт., масло 150 г, зелень укропа и петрушки, куриный бульон 1 стакан.

**89. Суфле, запеченное на сковороде.** Кур или цыплят сварить или обжарить. Затем снять с них кожу, освободить мясо от костей, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой два-три раза. В провернутое мясо положить сливочное масло, хорошо перемешать, протереть через сито, соединить с горячим молочным соусом и посолить. Яичные белки взбить в густую пену и, помешивая веселкой, осторожно соединить с массой. Порционную сковородку смазать маслом, положить на нее суфле, разгладить, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и поставить в жарочный шкаф для запекания. Суфле при выпекании увеличивается в объеме, поэтому его следует выпекать только перед подачей, иначе оно потеряет пышность.

Мясо курицы или цыпленка 400 г, яйцо (белки) 8 штук, масло сливочное 60 г, сыр 40 г, соус молочный 300 г, соль.

**90. Кнели.** Мясо курицы два-три раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить размягченное сливочное масло и все хорошо взбить, постепенно добавляя яичные белки. Полученную массу протереть через сито, добавить сливки, соль, специи и взбить до пышной массы.

Кнельную массу разделить при помощи столовой и чайной ложек (как клецки) и опустить их в горячий бульон или воду. Кнели можно также выпустить из кондитерского мешка на смазанный маслом противень или сотейник, залить горячим бульоном или водой и варить до готовности при слабом кипении. При подаче кнели посыпать зеленью.

Мякоть курицы 300 г, яйцо (белок) 1,5 шт., масло сливочное 20 г, сливки или молоко 40 г, специи, соль, пряная зелень.

**91. Крокеты с овощами.** Сварить курицу. На бульоне отварить коренья и картофель. Мясо отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с хлебом и вареными овощами. Смесь вымешать с 2 яйцами, сметаной, мелко нашинкованными грибами, изюмом, пряностями и солью по вкусу, посыпать мукой и выдержать 30 минут. Из котлетной массы сформировать крокеты в виде шариков. Смочить каждый во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить до золо-



тистого цвета. Подавать с картофелем, жаренным соломкой, и салатом из свеклы.

Курица 800 г, петрушка (корень) 50 г, морковь 50 г, картофель 150 г, 100 г хлеба, масло сливочное 10 г, сметана 25 г, яйцо 4 шт., мука 5 г, грибы варенные 30 г, изюм 1 ст. ложка, соль, перец, молотые сухари, жир для жарения.

**92. Фарш жареный.** Приготовить фарш из мякоти курицы, добавить в него мелко нашинкованный лук, чеснок и тертую красную морковь, все перемешать, посолить и поперчить. Раскалить на сковородке масло, обжарить в нем фарш, по готовности сверху влить сырые яйца, посыпать солью и черным перцем, закрыть крышкой, убавить огонь, ждать 10—15 минут, пока не затвердеют яйца. Готовое блюдо разрезать квадратиками, положить в тарелки, посыпать зеленью.

Фарш куриный 340 г, масло топленое 65 г, морковь 340 г, лук 100 г, чеснок 20 г, яйцо 8 шт., соль, перец по вкусу.

**93. Крокеты.** Нарезанные соломкой грибы жарить до готовности, незадолго до окончания добавить тонкие ломтики куриного мяса, посыпать солью и перцем, заправить густым молочным соусом и остудить. Полученную массу разделить в виде шариков (по 2—3 на порцию), запанировать в муке, смочить в яичном лезоне и вторично запанировать в белой панировке. Жарить крокеты во фритюре до образования светло-коричневой корки. После этого крокеты вынуть, положить в посуду и поставить на 1—2 минуты в жарочный шкаф, чтобы обмякла корочка. Крокеты подавать на пирожковой тарелке и посыпать рубленой зеленью. Отдельно подать соус.

Мясо курицы 160 г, шампиньоны 120 г, масло топленое 40 г, молочный соус 80 г, мука пшеничная 1 чайная ложка, яйцо  $\frac{1}{2}$  шт., хлеб белый (черствый) 30 г, соль, перец, пряная зелень.



## ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

**94. Курица фаршированная.** С курицы осторожно снять кожу, чтобы не повредить ее поверхность (оставить нетронутыми голову и крылышки). Куриное мясо пропустить через мясорубку. В мясной фарш добавить поджаренный до золотистой корочки лук, мускатный орех или корицу, сырое яйцо, молоко, соль, перец. Полученной смесью начинить кожу, зашить и поставить в духовку. Печь не более 20—30 минут. Во время жарения поливать курицу сверху сметаной или жиром.

На одну курицу две головки лука, 1 сырое яйцо, 100 г молока, соль, перец по вкусу.

**95. Курица, фаршированная начинкой с картофелем.** Обработанную курицу промыть, обсушить и через разрез в брюшке нафаршировать.

Для фарша: взять нарезанный кубиками пшеничный хлеб, обжаренный на сливочном масле до золотистой корочки, мелко нарубленный лук, петрушку и укроп, обжаренные на растительном масле, и соединить все с кубиками жареного картофеля, слегка обжаренными кусочками сосисок и полить растопленным сливочным маслом. Фаршированную курицу запечь в жарочном шкафу, периодически поливая выделяющимся соком.

Курица 1 кг, картофель 100 г, хлеб пшеничный 100 г, лук репчатый 75 г, сосиски 50 г, масло сливочное 1 ст. ложка, масло растительное 1 чайная ложка, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

**96. Фаршированная курица с квашеной капустой.** Тушку жирной курицы промыть и посолить. Нарезать мелко лук и обжарить, а затем залить стаканом кипятка, посолить и варить до тех пор, пока рис не набухнет и не впитает воду. Добавить куриные потроха, сваренные и нарезанные кубиками, рубленую зелень петрушки и черный перец. Смешать и получен-

ным фаршем нафаршировать тушку курицы через разрез в брюшке, который потом зашить нитками. Нарезать полосками кочан квашеной капусты, поджарить на смальце или курином жире, посыпать красным перцем и переложить на противень. Сверху уложить курицу, смазав ее жиром, и обжарить в умеренно горячем духовом шкафу с обеих сторон.

Курица 1 кг, лук репчатый 75 г, масло сливочное 3 ст. ложки, рис  $\frac{1}{2}$  стакана, вода 1 стакан, потроха 200 г, квашеная капуста 1,5 кг, смалец или куриный жир 6 ст. ложек, перец красный  $\frac{1}{2}$  чайной ложки, зелень, соль.

**97. Курица, фаршированная клюквой.** Курицу нафаршировать (см. № 95).

Для фарша: засыпать давленную свежую клюкву сахарным песком, дать постоять 1 час, затем смешать с поджаренными на масле кубиками пшеничного хлеба, поперчить, посолить и осторожно перемешать. Запечь в духовке.

Курица 1 кг, клюква 2 стакана, сахарный песок 100 г, хлеб пшеничный 200 г, масло сливочное 50 г, соль, перец по вкусу.

**98. Цыплята по-польски.** Цыплят нафаршировать под кожу, для чего поднять черенком ложки кожу с краев грудки до крылышек и середины спинки. Оставшийся фарш положить внутрь тушки. Цыплят зашить, положить на сковородку в разогретое масло, сверху тоже полить маслом и поставить в нагретую духовку, где запекают в течение часа, поливая жиром и водой. Жареных цыплят положить в кастрюлю. На освободившейся сковороде смешать столовую ложку муки с оставшимся от цыплят соком и жиром, разбавить стаканом бульона, прокипятить. В соус положить сметану, залить соусом цыплят и поставить их на 20 минут на пар, чтобы они пропитались сметаной. Готовых цыплят разрубить на две части, залить соусом, оставшийся соус подать в соуснике отдельно.

Приготовление фарша: булку намочить в молоке, отжать и пропустить через мясорубку вместе с печенкой, добавить соль, перец и мелко нарезанную зелень. Масло растереть с сырыми желтками, смешать с пропущенной через мясорубку массой и со взбитыми белками. Если фарш будет жидким, добавить панировочных сухарей.

Цыплята 1 кг, масло топленое 80 г, масло сливочное 40 г, яйцо 1,5 шт., черствая булка 200 г, рубле-

ная зелень, топленое масло или куриный жир для жарения, сметана 160 г, панировочные сухари.

**99. Курица, фаршированная по-казахски.** Курицу обработать, не разрезая брюшка, надрезать кожу вдоль спинки и снять ее с частью мякоти. Оставшееся мясо отделить от костей и вместе с бараниной пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

Рис промыть и сварить до полуготовности, репчатый лук нашинковать и пассеровать в масле. Изюм промыть, сделать льезон. Мясо, рис, изюм, пассерованный лук и льезон смешать и заправить молотым перцем и корицей. Этим фаршем наполнить снятую с курицы кожу и сшить спинной разрез. Тушку завернуть в салфетку, перевязать, залить подсоленной водой или бульоном и варить до готовности на слабом огне, затем снять салфетку и удалить нитки. При подаче курицу нарезать по два-три куса на порцию.

Курица 1 кг, баранина 200 г, рис 30 г, яйцо 1 шт., изюм 20 г, лук 40 г, молоко 120 г, масло сливочное 40 г, корица, перец.

**100. Цыпленок фаршированный.** Выпотрошенных цыплят хорошо промыть, обсушить полотенцем, обрезать ножки по коленный сустав и заправить в разрезы, сделанные в брюшке, а крылышки завернуть за спинку. Крупные крошки белого хлеба смешать со сливочным маслом, добавить отваренные и протертые через сито куриную печень, сердце и желудок, положить рубленое яйцо, зелень укропа, соль, перец, мускатный орех, взбитое сырое яйцо. Все перемешать и нафаршировать цыплят через разрез в брюшке. Затем разрез зашить, цыпленка натереть солью, обжарить на сковороде с топленым маслом до золотистого цвета, переложить в кастрюлю, полить маслом и двумя-тремя ложками бульона, добавить целые луковичы, накрыть крышкой и поместить в духовку. Периодически поливая соком и переворачивая, довести цыплят до готовности. В самом конце смазать цыплят сметаной, чтобы получился красивый золотистый цвет.

Готовых цыплят разрезать вдоль на две половинки (по половинке на порцию), полить топленым маслом, посыпая рубленой зеленью укропа. Отдельно подать салат из красной капусты.

Цыплята 1 кг, сухари белые  $\frac{1}{2}$  стакана, масло сливочное 4 ст. ложки, лук 150 г, соль, перец, мускатный орех, зелень, яйцо 2 шт.



## КУЛИНАРНАЯ АЗБУКА

**Бланшировать** — ошпаривать продукт горячей водой или паром.

**Жаренье в полуфритюре** — продукт обжарить, погружая в жир наполовину или на одну треть.

**Жаренье во фритюре** — продукт обжаривать, погружая в жир полностью.

**Запанировать** — обваливать в сухарях или муке.

**Льезон** — молоко или вода, смешанные с яйцом и солью, применяется для смазки поверхности мучных изделий.

**Припустить** — довести до готовности в кастрюле под крышкой в малом количестве жидкости или собственном соку. При этом жидкость не должна покрывать продукт полностью.

**Пассерование** — обжаривание овощей в небольшом количестве жира до образования золотистой корочки. Кроме того, пассерованием называется обжаривание муки в небольшом количестве жира, а также припускание томата-пюре с жиром.

**Шинковать** — нарезать продукт пластинками, соломкой или другой определенной формы.

**Колеровать** — придать продуктам золотистый цвет (подрумянить на плите или духовке).

**Консистенция** — плотность, густота.

Составитель — **РУМЯНЦЕВ П. И.**

Рецензент — кандидат технических наук, ассистент кафедры технологии мяса и мясных продуктов Воронежского технологического института **КРЫЛОВА В. Б.**

Зак. № 5091. Тир. 150 000-89 г. Объем 2,5 печ. л.

Липецк, парт. типогр.